

2018年度「今年の冬エコ」皆さんから寄せられたアイデア一覧

《電力編》

- ・なるべく図書館や公民館の体操に参加し暖房費を節約する。寒くても外出！
- ・同じ部屋にいるようにする。他の部屋は暖房も電気も節約できる！
- ・エアコンの温度18℃～19℃にしています。なるべく（17℃～20℃）
- ・日当たりが良いので夕方にはカーテンを閉め暖かい空気が逃げないようにしてギリギリまで暖房はしない。スマホをしながらTVはつけない。
- ・暖房機器は使わない。
- ・意識して無駄な電力を使わないことしかありません。
- ・エアコンよりコタツで暖をとる。頭寒足熱で体にも good！
- ・色々な所で暖房を使わないようにみんなで一つの部屋にいる！（3件）
- ・電力会社を変えた。使った分だけ請求されるプランなので節電すれば東電よりかなり安くなる
- ・朝、エアコンを付けるときにタイマーにして自動で切れるようにすること。ダラダラつけない！
- ・冷蔵庫のドアと玄関のドアにビニールカーテンをつけて、エコライフ工夫しています。
- ・早寝早起きで照明を使うのを少なくする。（明るくなってから起きる）
- ・部屋の電気7：00まで点けない。表の明かりで5：30～7：00ストレッチ。風呂の水は洗濯機と水撒き用
- ・床暖房にしてからエアコンを使わなくなり電気代が安くなりました。
- ・テレビは見たい時だけつける。つけっぱなしにしない。
- ・夜遅くなると電圧が上がって照明が明るくなるのでリモコンの調光ボタンで徐々に暗くしていきます。（リビングのシーリングライト）少し暗くても慣れてくると平気だし落ち着きます。
- ・子どもも小さい時から、使っていない部屋の電気は消すことになっています。

《キッチン・水回り編》

- ・野菜すべてを使用し、ベジフロスや干し野菜を作り食べつくす！
- ・油物の食器をミカンの皮で取り除くときれいになります。
- ・お釜でご飯を炊くとおいしくて短時間で電気を使わずに炊けます。
- ・ゴミはなるべく少なくする。食べ物はむだにしない。
- ・皿は新聞で拭いてから洗う。下水を汚さない為。
- ・野菜くずは庭に埋めて腐葉土にしています。土がないと無理ですね。
- ・風呂の水の活用
- ・食材を無駄にしないため、干し野菜にする。魚も干す。保存食に作っておく
- ・夫婦二人の生活ですが、つい料理は多く作りすぎていることを常々反省しているのですが…
- ・お風呂は沸いたらすぐ入る。みんなで入れれば追いきらず。湯量も少なくとも肩まで浸かれる。
- ・お風呂の残り湯を洗濯に使い、更に残った水はトイレを流す時に使っています。
- ・食べ終えた皿の油や汚れはチラシやトイレットペーパーで拭いてからつけおきで洗います。水道の節約になります。
- ・みかんの皮は洗って干して入浴剤として使う
- ・みかんの皮、大根の皮など乾燥させてからゴミで捨てる。量が減るので、ゴミ袋代も助かる。

- ・飲み残しの麦茶は植木にあげる
- ・資源回収するプラゴミは洗って乾かした後、カサを小さくしてゴミ袋に入れる。豆腐の容器のように立体化されたものは四角にハサミを入れ、両2辺をたたんで平らにして。マヨネーズなどの容器はこの辺（くぼみ始めのところ）で切って中にいれられるプラゴミをつめ込む。
- ・冷凍庫に余裕あれば保冷剤を入れておく。漏電ブレーカーの故障で我が家だけ停電した時にとっても助かった。
- ・ミカンの皮は袋に入れてフロに浮かべて入浴剤として使う。窓際にダンボールを立てかけて冷気を防ぐ
- ・みかんの皮を日光にあててからお風呂に入れるとあたたまります。ゆず湯であたたまりました。
- ・ピーマンを切って冷凍にするといため物に使うとやわらかくなっておいしいです
- ・なるべく有機野菜や低農薬野菜を購入して、皮などむかずにゴミを出さない様にしています。（むいた場合は、他の料理に使用しています）
- ・食事は毎回2人で食べきれぬ量を作るようにしています。カレーの残りはカレーうどん（だし汁、ねぎを足して）や残りご飯を混ぜて、皿に分けチーズを乗せて焼くとおいしいです。※カレー鍋がきれいに洗い易く排水にもエコです。
- ・給湯器はちょっと早めに消して残りのお湯を使いきっています・・・ケチですよ。
- ・供給された野菜はその日のうちに洗って、切って、ジップ付き袋に入れ、下ごしらえを済ませます。冷蔵庫にしまう物はタッパーにうつしかえて余分なゴミは捨てます。生ゴミはダンボールコンポストでたい肥にします。部屋をあたたため始める時はファンヒーターからスタートして、エアコンに切りかえます。
- ・お風呂は間をおかず続けて入る（3件）
- ・家に家族がそろっている時は一気にお風呂に入る。リビングの椅子にはひざ掛けを用意しておく
- ・使いきれないと思われる野菜は古くなる前にカットして冷凍しておく。すぐに使えるし食材も古くならなくて便利です。ネギがおすすめ！
- ・水を使う時はなるべく少ない量で！
- ・ポットにキルティングの布を巻いています。温かさが長持ちします。
- ・朝、お湯を沸かして、ポットをいっぱいにしておきます。飲み物はそれを使い、ぬるければ少しレンジで温める程度ですませます。
- ・マグネットシートを小さく切って冷蔵庫などにある食品名と期限を書いて貼っています。食べきったら消します。食べ忘れ防止&メニューを考える時便利。
- ・食器洗い時に手袋をしました。お湯の温度が低くても冷たくないし手もあれません。
- ・うさぎを飼っています。キャベツ等葉もの野菜の外側の葉や食べない部分、果物の皮などほとんど食べてくれるので我が家は生ゴミが少ないです。あとガーデニングが好きなので生ゴミで堆肥も作っていてエコだなあとと思います。
- ・部屋ごとに温度計を設置して気温を確認。生姜、唐辛子を調理に使う。

《冬でもあたたかく編》

- ・湯たんぽはエコでいいと感じました。
- ・湯たんぽを利用しています。コタツに入れたり腰の部分にあてたり。電気は使いません。ストーブも（ガス）16度に設定、16度になると止めています。

- ・冬は着衣の保温性を工夫してこたつだけでほとんど暮らしています。
- ・湯たんぽを使う。早い時間に布団に入れておくと暖かいです。
- ・昼はカーテンを開けて窓を閉め部屋を暖めておく
- ・窓が多いので断熱シートや段ボールを障子と窓の間に貼ったりしています。湯たんぽは長時間ちょうど良い温度に足元が温まるので愛用しています！
- ・我が家にはこたつがありません。ソファでも役に立つのが湯たんぽとウールのストール数枚。
- ・冬は2階、夏は1階ですごすようにする
- ・親子でマラソン。体が暖まり、体のためにも良いこと
- ・足首をウォーマーであたためるととてもあったかいい。冬場、着る物もタートルネックがあたたかいい。出かけている時、マフラーとか持っていない時、タオルでも首に巻くとずい分ちがう。手袋、アームウォーマーも持って歩くといい。
- ・家に居ても首まわりはうすいタオルやスカーフ等をまいて暖めている
- ・厚手の物を一枚着るよりも薄手の物を重ね着したほうが暖かさを保ちます。
- ・カーテンを三重にする。レース+厚地2枚
- ・朝は日が昇るまで、シャッターは開けず夕方は早めに降ろす。
- ・1人でいる日の昼のリビングは湯たんぽで過ごす。(もちろん寝る時も) カタログの暖かグッズを探し、暖房機器は朝や夜の皆が集まる時に使うようにする。(キルティングの巻きスカートひざかけ、暖か靴下、スリッパ、窓シート、下着類など)
- ・窓とカーテンの間に生協で購入した風をさえぎるパネルをすべての窓と出窓にはめています。
- ・少し肌寒い時は手をグーパーしたり、ストレッチします。体が暖かくなります。
- ・日が落ちる前に雨戸やカーテンを閉めておく
- ・布団は昔ながらの綿布団。お日様にあてるとフワフワポカポカで暖房いらずで寝られます。
- ・こたつは最高の冬のアイテム！年をとったらイスで使うこたつに変更予定です。
- ・室内ドアの下のすき間に100均で買ったすき間ボードを設置。冷気が逃げず部屋がとても温かくなりました。窓には昨年からプラダンを貼り付け。適度に採光もあり good！おススメです。
- ・晴れの日には東南角のリビングにて各自色々な事をして過ごす。日当たり良好なので暖房いらず。
- ・冬は髪の毛を切らない。毎週末キムチ鍋。
- ・重ね着をする。ひざかけを愛用。靴下は短いストッキングの上にソックスを2足重ねばき。

《いろいろまとめて・・・》

- ・今回、年末年始でゴミ捨て場が1/4まであかなかったの、ゴミを減らす努力をしました。(ビニール袋や生ゴミは圧縮して小さい袋につめるなど) そうしたら、12/29~1/3までのゴミが2袋におさまりました。これからも頑張ります。
- ・食事は”おのこし禁止！”なんです。「車は邪魔だね」と東京で暮らしはじめて、売りました。
- ・腰痛があり長い距離を歩けないのでつつい車を使ってしまうんですが、チャレンジ期間中、近くには徒歩で行き、よい運動にもなりました。
- ・日中はなるべく出かける。
- ・風呂敷を持ち歩く。おしゃれだし、かさばらないのに便利で我が家の必須アイテムです。
- ・近頃は雨が降らない。風呂の水は植木にまいている
- ・オモチャやかわいい小物は捨てる前に地域の児童館に必要な声をかける。使ってもらえる事も多く、

互いにハッピーな気分

- ・古布でフローリングの床そうじをしています
- ・湯沸かしも水でつかう様にして早寝早起きで節電しています。
- ・エコになるかわかりませんが、ラップなどの芯を1ヶ月ためておいて回収してくださる業者の方をお願いしています。
- ・買い物時、ビニール袋は買わない。不必要なものを買すぎないようにメモしてムダ買いしない
- ・起床後まず湯わかしをし（ポットへ室内も温まります）気温によりストーブも併用します。
- ・天気のよい日は布団を干す。あたたかく眠れます。 小松菜の根は5~6cm 残して切り、庭に植えます。伸びてきて食べられます。 普段の掃除は掃除機を出さずモップで。 ラップは使わず小鉢とサイズの合うお小皿をかぶせてフタにします。 布団の下に100均で買った保温シートをしきます。 サッシに段ボール箱を開いたダンボールをたてかけます。 せっけんはお日様に干します。やわらかくならないから長持ちします。衛生的だし。 折り込みチラシ（裏が白い）は電話のメモに。 きれいなカレンダーや包装紙は便せんや封筒や折り紙に。 玉子のカラや野菜くずはガーデニングの肥料に 靴下は同じ色柄を何足か買います。片方穴があいても大丈夫。 読み終わった本は駅の本棚へ 短くなった鉛筆は裏の白いチラシを切ったメモ用紙と公衆電話のそばに。 麺類や野菜のゆで汁は雑草にかける。 玄関の上がりにはつっぱり棒でカーテンを。温かいよ。 料理の材料は早めに冷蔵庫から出しておくとガスの節約に。 お正月の玄関飾り、鏡餅などはとっておいて毎年使います。 麦茶・日本茶は自分で入れてペットボトルにつめてお出かけ。ゴミが減らせます。
- ・チューブに入っているもの（歯みがき粉やマヨネーズなど）は振って最後まで使う
- ・車を保有していないので外出は電車や自転車。事故を起こす心配もない。首にマフラー。寝る時に巻けばカゼしらず。